



# 10. Cross Triathlon Friedrichroda

Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

FFT/MITEC

□□: 55

□□: 29.40 km

Staffel-Cross Triathlon (0,4/23/6 km)

□□□□:

Staffel Cross - Firmenstaffel

□□□: 1:48:41

□□: 16.01 km/h

□□□□: 3:42 min/km

□□□□□: 31 (of 48)

□□□□□□: 1:19:11

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 1:24:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □□□	□□ □□□
Schwimmen	0.40	8:38	21:34	6	0:51	19	1:43	0.40	8:38	21:34	16		49	0:35
Rad	23.00	1:09:40	3:01	12	20:59	35	23:37	23.40	1:18:18	3:20	16		49	
Lauf	6.00	30:23	5:03	7	2:35	18	7:20	29.40	1:48:41	3:41	12	23:42	31	29:30